

# NUORUUS JA PÄIHDEKOEILUT

Opas vanhemmille nuoren päihteiden käytön tunnistamiseen ja  
puheeksiottoon

LAHDEN  
AMMATTIKORKEAKOULU  
Sosiaali- ja terveysala  
Sairaanhoitaja AMK  
Hoitotyö  
Toiminnallinen opinnäytetyö  
Kevät 2012  
Maiju Sillanmäki  
Elisa Erolainen  
Stina Hynninen

Lahden ammattikorkeakoulu  
Hoitotyö

EROLAINEN, ELISA, SILLANMÄKI, MAIJU & HYNNINEN, STINA:  
Nuoruus ja päihdekokeilut –  
opas vanhemmille nuoren päihteiden käytön tunnistamiseen ja puheeksiottoon

Hoitotyön opinnäytetyö, 31 sivua, 11 liitesivua

Kevät 2012

TIIVISTELMÄ

---

Opinnäytetyö oli tutkimusmenetelmältään toiminnallinen ja sen tavoitteena oli tuottaa opas Lahden kaupungin nuorisopalvelujen toimesta Ennalta ehkäisevän päihdetyön 2011-2012 -hankkeeseen. Oppaan pitkän aikavälin tavoitteena oli tuoda vanhemmille apua ja tukea nuoren päihteettömyyden edistämiseksi ja päihdekokeilujen ehkäisemiseksi. Opas suunnattiin alle 18-vuotiaiden nuorten vanhemmille antamaan neuvoja ja vinkkejä nuoren päihteiden käytön tunnistamiseen ja päihteidenkäyttöön puuttumiseen.

Oppaassa käsitellyt aiheet olivat nuoruus, päihteet, vanhemmuus sekä nuoren päihteiden käytön tunnistaminen, puheeksi otto ja puuttuminen. Oppaan tekemiseen käytettiin lähteinä opinnäytetöitä, tutkimuksia, väitöskirjoja, järjestöjen internetsivuja, Lahden kaupungin nuorisopalvelujen internetsivuja, lakitietoa sekä toimintaohjeita ja -malleja.

Opinnäytetyö oli työelämälähtöinen ja käytännönläheinen. Koko opinnäytetyöprosessin aikana saimme tietyin väliajoin palautetta oppaan toimeksiantajalta Lahden nuorisopalvelujen nuorten monipalvelukeskus Dominolta. Oppaan viimeistelyvaiheessa tekijät saivat palautetta myös kyselylomakkeen avulla vanhempiyhdistyksen vanhemmilta ja nuorten monipalvelukeskuksen Dominon työntekijöiltä. Opas valmistui keväällä 2012.

Opinnäytetyön jatkokehitysideoista yksi oli tutkimuksen tekeminen siitä, kuinka vanhemmat ovat hyötynet oppaasta. Toinen jatkokehitysidea oli opettajille suunnattu opas tunnistaa ja puuttua oppilaan päihteiden käyttöön. Kolmas jatkokehitysidea oli nuorille suunnattu sarjakuvamuotoinen opas, joka ohjaa kieltäytymään päihteistä sekä neuvoo, miten kieltäytyä päihteistä. Osaltaan näillä jatkokehitysideoilla nuoriin kohdistuvaa ennaltaehkäisevää päihdetyötä edistettäisiin entistään.

Asiasanat: nuoruus, päihteet, opas, ennaltaehkäisevä päihdetyö

Lahti University of Applied Sciences  
Degree Programme in Nursing

EROLAINEN, ELISA, SILLANMÄKI, MAIJU & HYNNINEN, STINA:  
Youth and drug experiments –  
Guide for parents on how to recognise and interfere with juvenile use of drugs.

Bachelor's Thesis in Nursing

31 pages, 11 pages of appendices

Spring 2012

## ABSTRACT

---

The research method used in this Bachelor's Thesis was practice based and its aim was to produce a guide commissioned by Lahti City Youth Department for the project called *Substance Abuse Prevention 2011-2012*. The long-term objective of the guide was to help and support parents in their work to promote juvenile sobriety and to prevent drug abuse experiments. The guide produced was directed to parents of young people under 18 to give them advice and hints for recognition and prevention of drug abuse.

The subjects handled in the guide were youth, drugs, parenting, and identifying, bringing up and interfering with substance use of the young. Bachelor's Theses, research, dissertations, Internet sites of organizations, the Internet sites of Lahti City Youth Department, legal information and directives and standards of activity were used in making this guide.

The Bachelor's Thesis was based on working life and thus practical. During the whole process we received feedback from the commissioner of the guide, the youth multi-agency centre Domino of Lahti City Youth Department. During the final preparatory phase of the guide we also received feedback with the help of a questionnaire from the parents of a parent association as well as from the workers of the youth multi-agency centre Domino. The guide was completed in spring 2012.

One idea for further development of the Bachelor's Thesis was a study about how the guide has been a benefit for the parents. Another idea was a guide for teachers to identify and interfere with the use of substance of a pupil. The third idea for further development was a guide using comic strips for adolescents about how to refuse drugs. These ideas for further development would for their part promote substance abuse prevention among young people further still.

Key words: youth, drugs, guide, substance abuse prevention

---

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	ENNALTAEHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ	3
3	NUORUUS JA PÄIHDEKOKOILUT	5
3.1	Nuoren kasvu ja kehitys	5
3.2	Päihteet käsitteenä ja nuoren päihdekokeilut	6
4	NUOREN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN TUNNISTAMINEN JA PUHEEKSIOTTO	8
4.1	Nuoren päihteiden käytön tunnistaminen	8
4.2	Neuvoja ja keinoja päihteiden käytön puheeksiottoon ja siihen puuttumiseen	9
5	HYVÄ OPAS	12
5.1	Oppaan sisältö	12
5.2	Oppaan kieliasu ja ulkoasu	13
6	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	15
7	LAHDEN KAUPUNGIN PÄIHTEETTÖMYTTÄ EDISTÄVÄT NUORISO- JA PÄIHDEPALVELUT	16
7.1	Päihdestrategia suuntana Lahden päihdepalveluille	16
7.2	Lahdessa toimivat päihdetyön nuorisopalvelut	17
7.3	Nuorten monipalvelukeskus Domino	18
8	NUORTEN VANHEMMILLE SUUNNATUN OPPAAN TUOTTAMINEN	20
8.1	Oppaan tuottaminen	20
8.2	Oppaan toteuttaminen	21
9	POHDINTA	24
	LÄHTEET	26
	LIITTEET	31
	Liite 1 : Kyselylomake	
	Liite 2 : Opas	

# 1 JOHDANTO

Suomessa, kuten muuallakin maailmassa, päihteiden käyttö on lisääntynyt ja samalla kulttuurimme on muuttunut myönteisemmäksi päihteille. (Lepistö, von der Pahlen & Marttunen, 2). Päihteistä alkoholin käyttö on viisinkertaistunut Suomessa puolen vuosisadan aikana. 1970-luvun alussa alkoholin käyttö kasvoi suuresti. 2000-luvulle tultaessa nuorten alkoholin käyttö on alkanut vähenemään erityisesti 14–16 -vuotiaiden nuorten keskuudessa. (Österberg & Mäkelä 2009.) 1990-luvulla ja 2000-luvun alussa huumeiden käytön on todettu lisääntyvän. Nuoret ja nuoret aikuiset ovat yleisimpiä päihteiden käyttäjiä Suomessa. (Hakkarainen 2011.)

Nuoruuteen liittyvät usein päihdekokeilut. Ongelmaksi voi muodostua kokeilujen yleisyys kuten myös niiden ajoittuminen yhä nuorempaan ikään. Mitä aikaisemmin nuori aloittaa päihteiden käytön, sitä todennäköisemmin käyttö johtaa ongelmiin. Esimerkiksi alle 14-vuotiaana alkoholin käytön aloittaneilla on kolminkertainen riski sairastua alkoholiriippuvuuteen verrattuna vasta aikuisiässä alkoholin käytön aloittaneisiin. (Lepistö ym., 2.) Yhteiskunnassamme vallitsee edelleen ilmapiiiri, jossa päihteiden käytön ajatellaan kuuluvan nuoruuteen. Ennaltaehkäisevää päihdetyötä tehdään paljon Suomessa ja se painottuu aikuisen mallikäyttämisen ensisijaisuuteen päihdekulttuurimme muotoutumisessa. (Nuorten päihdekokeilut ja -asenteet muutoksessa 2010, 3.)

Nuoren päihdekokeilut tapahtuvat usein suunnittelematta, yleisimmin kaveriporukoissa. Satunnaisia päihdekokeiluja on vaikea havaita, mutta jos kokeilut muuttuvat käytöksi, oireita alkaa näkyä. (Miten tunnistan huumeiden kokeilun tai käytön?.) Usein vanhemmalle nuoren päihteiden käyttö tulee yllätyksenä, kun tilannetta ei ole tunnistettu ja vanhempi ei ole osannut odottaa nuoren käyttävän päihteitä. Tämän takia nuoren päihteiden käyttöön puuttuminen on vanhemmalle usein hankalaa. Kaikkien vanhempien on hyvä tietää nuorten päihteiden käytöstä ja siihen puuttumisesta, jotta he osaisivat puuttua tilanteeseen paremmin. (Nuorten päihdekokeilut ja -asenteet muutoksessa 2010, 3.)

Opinnäytetyön aiheen löysimme Lahden ammattikorkeakoulun opiskelijoiden verkkosivuston aihepankista. Yhteinen kiinnostus aiheeseen oli ratkaiseva ja näin

päädyimme tekemään opinnäytetyötä Lahden kaupungille Ennaltaehkäisevän päihdetyön 2011–2012 -hankkeeseen. Hanke tarvitsi alaikäisten nuorten vanhemmille suunnatun oppaan, joka antaisi lahtelaisille vanhemmille valmiuksia tunnistaa nuoren päihteiden käyttö ja auttaisi vanhempia ottamaan puheeksi päihteiden käytön nuorensa kanssa. Me kiinnostuimme tekemään oppaan, koska se hyödyttää Lahden kaupungin nuorisotyötä konkreettisesti. Ennaltaehkäisevän päihdetyön 2011–2012 -hankkeessa ei tällaista opasta vielä ole ja sen valmistaminen oli erityäin hyödyllinen kouluissa tehtävään ennaltaehkäisevään päihdetyöhön ja vanhemmuuden tukemiseen.

## 2 ENNALTAEHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Ehkäisevän päihdetyön yleisenä tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Tähän pyritään vaikuttamalla päihteiden käyttöön ja käytön seurauksiin ja toteuttamalla ja edistämällä perus- ja ihmisoikeuksia päihteisiin liittyvissä kysymyksissä. Näiden tavoitteiden toteutumiseksi keinoina ovat päihhteettömien elintapojen edistäminen, päihdehaittojen ehkäiseminen ja vähentäminen sekä päihteitä koskevan tiedon ja ymmärryksen lisääminen. (Ehkäisevän päihdetyön tavoitteet 2011, 3, 9; Pylkkänen, Viitanen & Vuohelainen 2010, 3.)

Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään ainakin siirtämään kokeiluja myöhemmäksi ja vähentämään päihteiden käyttöä, mutta sillä tuskin pystytään kokonaan estämään nuorten päihdekokeiluja. (Nuorten päihdekokeilut ja -asenteet muutoksessa 2010, 6.) Suomessa nuorten parissa tehtävä ehkäisevä päihdetyö on arvostettua ja sitä pyritään tekemään laajasti. Nuorten ennaltaehkäisevän päihdetyön toimintakenttä on hajanainen, mutta laaja ja se koostuu yksittäisistä toimijoista. (Ehkäisevän päihdetyön tavoitteet 2011, 3; Pylkkänen, Viitanen, & Vuohelainen 2010, 3.) Päihdehuoltolain mukaan kunta on velvollinen järjestämään alueellaan sisällöltään ja laajuudeltaan tarpeen mukaisia päihdepalveluja, jotka pyrkivät ehkäisemään päihteiden käyttöä. (Päihdetyö -Ehkäisevä päihdetyö 2007–2008.)

Nuorten ehkäisevän päihdetyön parissa työskentelee paljon ammattilaisia ja vapaaehtoisia toimijoita. Useimmille toimijoille ehkäisevä päihdetyö ei ole päätoiminen ala, mutta se kuuluu osaksi kasvatus-, tuki-, neuvonta- tai muuta auttamistyötä. (Ehkäisevän päihdetyön tavoitteet 2011, 9, 25.) Ennaltaehkäisevää päihdetyötä tekevät monet eri tahot kuten koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, sosiaali- ja terveydenhuolto, eri yhdistykset ja järjestöt sekä poliisi. (Apua päihdeongelmiin.)

Mitä nuorempana päihteiden käyttö aloitetaan, sitä suurempi riski on riippuvuuden kehittymiselle. Näin ollen päihteiden käytön ehkäisyssä on pyrittävä lykkäämään päihteiden käytön aloittaminen mahdollisimman pitkälle. Kukaan ei voi etukäteen tietää, kenestä nuoresta tulee aikuisena alkoholin ongelmakäyttäjä, joten nuorten päihteiden käytön aloittamista ja jo alkanutta päihteiden käyttöä on pyrittävä vähentämään. (Fröjd, Kattiala-Heino, Ranta, Von der Pahlen & Marttunen

2009. 21 - 22). Opinnäytetyönä tekemämme opas tukee Lahden kaupungin ennaltaehkäisevää päihdetyötä ja siksi ennaltaehkäisevän päihdetyön käsittely aiheena on oleellinen opinnäytetyössä.



### 3 NUORUUS JA PÄIHDEKOKOILUT

Nuoruudessa tapahtuu paljon muutoksia, joita nuoren itsekin voi olla hankala ymmärtää. Nuoruudella tarkoitetaan aikaa, jolloin nuori kasvaa, kehittyy ja häntä alkavat kiinnostaa hänelle uudet asiat. Nykyisin on paljon erilaisia aineita, joita pystytään käyttämään päihtymiseen. Sen takia jokaisen nuorten kanssa tekemisissä olevan henkilön olisi hyvä tietää nuoren kasvusta ja kehityksestä sekä nykyisistä päihteiden käytön trendeistä. (Juurinen, Ojala, & Stenman 2010, 10; Kronqvist & Pulkkinen 2007, 166.)

#### 3.1 Nuoren kasvu ja kehitys

Nuoruutta ajatellaan siirtymävaiheeksi aikuisuuteen. Se on elämänvaihe, jonka aikana nuoren käsitykset itsestään muuttuvat uusien voimavarojen ja haasteiden edessä. (Kronqvist ym. 2007, 166.) Keskeistä nuoruudessa on nuoren oman identiteetin ja elämän merkityksen etsiminen ja muotoutuminen (Sirola 2004, 18). Nuoruuteen kuuluvat irtautuminen vanhemmista ja vastuun ottaminen omasta toiminnasta (Kronqvist ym., 2007, 166). Nuorisolain mukaan nuoruus alkaa 12-vuotiaana ja jatkuu 29 vuoden ikään asti. (Nuorisolaki 27.1.2006/72). Nuoruus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Näitä vaiheita ovat varhaisnuoruus: 11–14-vuotiaat, keskinuoruus: 14–18-vuotiaat sekä myöhäisnuoruus: 19–25-vuotiaat. (Kronqvist ym. 2007, 172.) Opinnäytetyönä tekemämme opas käsittelee alle 18-vuotiaita nuoria eli varhaisnuoruudessa ja keskinuoruudessa eläviä nuoria, joten käsittelemme vain näiden nuoruuden vaiheiden käsitteet.

Varhaisnuoruus eli murrosikä on silloin, kun nuoren biologiset muutokset ovat suurimmillaan. Ystävyssuhteiden luominen ja kapinointi auktoriteetteja eli vanhempia vastaan ovat varhaisnuoruuden psykososiaalisia muutoksia. Keskinuoruudessa painottuvat identiteettikysymykset ja pyrkimys selvittää minäkokemuksia. (Kronqvist ym. 2007, 166–167.) Nuoruutta ei tulisi sitoa tiettyihin ikävuosiin, koska nuoruuden vaihe riippuu nuoren omasta sen hetkisestä kehitysvaiheesta (Sirola 2004, 18).

### 3.2 Päihteet käsitteenä ja nuoren päihdekokeilut

Nuoruudessa herää kiinnostus kaikkeen uuteen, kuten myös päihteisiin. (Juurinen ym. 2010, 10). Nuoren päihdekokeilut tapahtuvat usein kaveriporukoissa ja nuori perustelee päihdekokeilujaan helposti sillä, että kaikki muutkin nuoret kokeilevat (Sirola 2004, 19). Päihteillä tarkoitetaan kaikkia aineita, joilla pyritään saamaan päihtymyksen tunne (Juurinen ym. 2010, 10).

Päihteet voidaan jaotella laillisiin ja laittomiin päihteisiin, impattaviin aineisiin sekä päihtymistarkoitukseen käytettäviin lääkkeisiin. Laillisia päihteitä ovat alkoholi ja tupakka. Laittomia huumausaineita ovat esimerkiksi amfetamiini, kokaiini ja LSD. Impattavia päihteitä eli haisteltavia aineita ovat esimerkiksi puhdistusaineet, liima ja bensiini. Rauhoittavia lääkkeitä sekä särky- ja kipulääkkeitä voidaan käyttää myös päihtymistarkoitukseen. (Laukkanen & Puolakka 2000, 8.)

Ihmiset reagoivat päihteisiin eri tavoin. Päihteiden käyttö on vaarallista kaikille, mutta enemmän haittoja päihteet aiheuttavat nuorille, koska nuoren elimistö reagoi päihteisiin vakavammin ja voimakkaammin kuin aikuisen. Päihteiden käytön haitat eivät ole yksinään terveydellisiä, vaan päihtyneenä yliannostuksen riski kasvaa ja muun muassa tapaturmille ollaan herkemmin alttiita. (Laukkanen ym. 2000, 7.) Päihteiden toistuva käyttö saattaa aiheuttaa nuorelle riippuvuutta, mutta riippuvuuden syntymisen mahdollisuus riippuu päihteestä ja yksilötekijöistä. Päihderiippuvuudella tarkoitetaan päihdehakuksen käyttäytymisen vahvistumista ja muodostumista pakonomaiseksi, mikä rajoittaa nuoren normaalia elämää. Elämänhallinnan vaikeutuminen ja päihteiden käytön muuttuminen hallitsemattomaksi aiheuttaa siis elämän eri osa-alueille negatiivisia vaikutuksia. (Juurinen ym. 2010, 10.)

Nuoret saavat terveyteen, terveystottumuksiin ja päihteisiin liittyvät asenteet, taidot ja tiedot yhteisön, perheen ja ystävien kautta. Aikuisten mallien mukaisesti nuoren valinnat vaihtelevat raittiudesta tai hillitystä kokeilusta runsaaseen, päihtymystä tavoittelevaan päihteiden käyttöön. Nuoren valintoihin vaikuttavat myös nuoren elämäntilanne, voimavarat ja taustatekijät. Ne voivat joko altistaa tai suojata nuorta. Voimavarat luokitellaan sisäisiksi ja ulkoisiksi. Sosiaaliset taidot, itsetunto ja tieto ovat tärkeitä sisäisiä voimavaroja. Vanhempien ja ystävien tuki ja

harrastusmahdollisuudet ovat tärkeitä ulkoisia voimavaroja. Nuorten päihteiden käyttöön liittyvien suojaavien voimavarojen tai altistavien taustatekijöiden tunnistaminen on tärkeää yksilöllisen tuen varmistamiseksi. Tällöin niitä nuoria, joilla on muita suurempi riski päihdekokeilujen jatkamiseen, voidaan tukea yksilöllisten tarpeiden mukaan. (Pirskanen 2008.)

Nuoret ovat alttiita uusille asioille kuten päihdekokeiluille. Useiden kyselytutkimusten mukaan nuorten raittius on yleistynyt 2000-luvulla. (Aira, Kannas, Kokko & Villber 2010.) Peruskoulun 8. ja 9. luokkien oppilaiden päihteiden käytön lisääntyminen pysähtyi vuonna 2008. Laillisten päihteiden eli tupakan ja alkoholin käyttö ovat vähentyneet selkeästi vuodesta 2000 vuoteen 2008 tutkimuksessa mukana olleilla oppilailla. Myös lukioikäisten tupakointi väheni vuosien 2000–2008 aikana 15 prosentista 8 prosenttiin. Lukiolaisiin verrattuna ammattikoululaiset polttivat tupakkaa enemmän, päivittäin heistä poltti 36 prosenttia vuonna 2008. Humalajuominen on yleisempää pojilla kuin tytöillä niin lukiossa kuin ammattikoulussa. Merkittävää on, että ammattikoululaisista 19 prosenttia oli kokeillut laittomia huumeita. (Luopa ym. 2008, 25–29.)

Vuonna 2006 tehdyssä seurantalutkimuksessa oli seurattu 150:ntä nuorta. Tutkimukseen osallistuneet nuoret olivat 14-vuotiaita. Tutkimuksen mukaan keskimäärin 30 % nuorista oli tupakoinut, tytöistä 36,4 % ja pojista 21 %. Tutkitusta ikäryhmästä alkoholia oli käyttänyt 42 %, tytöistä 43,2 % ja pojista 40,3 %. Huumeusaineita olivat käyttäneet 2,7 % nuorista. (Kinnunen 2011, 72–73.)

#### 4 NUOREN PÄIHTEIDEN KÄYTÖN TUNNISTAMINEN JA PUHEEKSIOTTO

Nuorten päihteiden käyttö on vaikeasti puututtavissa. Sen tunnistaminen on alussa hankalaa ja oirehtiminen alkaa yleensä vasta päihteiden käytön jatkuessa. Monet päihteiden käytöstä aiheutuvat oireet ovat samankaltaisia kuin normaaliin nuoruuteen kuuluvat oireet. Samankaltaiset oireet vaikeuttavat päihteiden käytön varhaisesta tunnistamista ja siihen puuttumista. Puuttumiseen perhe tarvitsee omanlaiset ja perhekohtaiset keinot, jotka määräytyvät nuoren kehityksen ja kasvun mukaan. (Eka känni -viaton juttuko 2006.)

##### 4.1 Nuoren päihteiden käytön tunnistaminen

Nuoret kokeilevat päihteitä tavallisesti suunnittelematta ja yleensä kavereiden houkuttelevana. Jos nuori kokee tilanteen myönteisenä ja miellyttävänä, hän voi alkaa suunnittelemaan uutta kokeilukertaa. Nuoren kokeiluluonteista päihteiden käyttöä on usein vaikea tunnistaa. Kun nuori saa myönteisiä kokemuksia päihdekokeilustaan, se kannustaa nuorta päihteiden käyttöön, jolloin päihteiden käytöstä tulee satunnaiskäyttöä. (Nuoret ja päihteet - varhaisen puuttumisen malli 2011.) Usein nuoren muuttunut käytös on ensimmäinen asia, joka alkaa askarruttaa lähipiiriä (Miten tunnistan huumeiden kokeilun tai käytön?).

Ensimmäiset oireet eivät ole kovin konkreettisia, vaan ne näkyvät käytöksessä, asenteissa, arvoissa ja läheisten kohtaamisessa kysymysten väistelyllä, tilyjen vastausten antamisella, valehtelulla ja raivokohtausten saamisena. Varhaisia oireita voivat olla myös kaveripiirin ja harrastusten vaihtuminen ja niiden tärkeyden häviäminen. Nuori saattaa piilotella aiempien harrastusten tilalle tulleet asioita ja salata käyttönsä, minkä vuoksi hän muuttuu salaperäiseksi ja eristäytyy. Nuori saattaa olla myös väsynyt, uupunut ja jopa sekava tai ylienerginen, levoton ja uneton. Myös asioiden unohtelu ja poissaolot koulusta tai työstä ovat ensimmäisiä oireita päihteiden käytöstä. (Miten tunnistan huumeiden kokeilun tai käytön?; Sahi, Castren, Helistö & Kämäräinen 2007.)

Päihteiden käytön edetessä mielialat vaihtelevat ja nuoren on yhä vaikeampi salata käyttönsä. Tällöin myös näkyvät fyysiset oireet alkavat ilmetä. Fyysisiä oireita

voivat olla ruokahaluttomuus, jatkuva makeannälkä, voimakas laihtuminen, ”pölmäinen” katse suurentuneilla (stimulantit ja hallusinogeenit) tai pienentyneillä (opiaatit ja rauhoittavat) pupilleilla, jatkuva yskä, suun ja nielun kuivuminen, silmien valonarkuus, ulkonäön muutokset (vaatetuksessa, hiuksissa, meikkauksessa ynnä muussa), huonontunut hygieniataso ja päihtynyt olemus ilman alkoholin tuoksua tai sen kanssa. Myös pistojälkien ja mustelmien peittely ovat fyysisiä oireita. Ympäristössä havaittuina muutoksina saattavat olla rahantarpeen lisääntyminen, kalliiden tavaroiden ilmestyminen tai katoaminen, alituinen rahan lainaaminen ja jopa rikosten tekeminen. Myös huumeiden käyttöön liittyvien välineiden ja symbolien löytyminen sekä hajusteiden ja suitsukkeiden käyttö päihteen hajun peittämiseksi ovat päihteiden käytön merkkejä. (Miten tunnistat huumeiden kokeilun tai käytön?.)

#### 4.2 Neuvoja ja keinoja päihteiden käytön puheeksiottoon ja siihen puuttumiseen

Kun vanhemman oma nuori on päihteiden kokeilija tai käyttäjä, vanhemman on vaikea uskoa sitä omasta nuorestaan. Vanhemman ei kuitenkaan tulisi ummistaa silmiään asialta. Nuoren jäädessä kiinni päihteiden käytöstä vanhemmat miettivät usein, missä meni vikaan. Nuoren päihteidenkäyttö voi aiheuttaa vanhemmissa neuvottomuutta ja epäonnistumisen tunteita. Näissä tilanteissa vanhempi voi myös helposti menettää malttinsa. Vanhemman reagoiminen tilanteissa on hyvin yksilöllistä. Huutamalla reagoiminen saa lapsen rauhattomaksi. Kotiin tulemisestakaan ei kannataisi rangaista huutamalla, sillä nuori saattaa jättää seuraavalla kerralla tulematta kotiin. Sen sijaan, että vanhempi reagoisi huutamalla, hänen tulisi keskustella asiasta rauhallisesti nuorensa kanssa. Näin nuori tuntee, että vanhempi välittää ja kantaa huolta hänestä. Nuoren ensikänni ei tarkoita, että hän olisi alkoholisti, eikä huumekeilu, että hän olisi narkomaani. Kun vanhempi huomaa, että oma nuori käyttää päihteitä, ei ole oikea aika puntaroida vanhempana omia kasvatustaitojaan ja leimata lasta tai itseä epäonnistuneeksi. Asialle voi vielä vanhempana tehdä jotain. (Laukkanen & Puolakka 2000, 17–19; Pirskanen 2011 4-5; Eka känni -viaton juttuko 2006.)

Alaikäisen päihteidenkäyttöön kannattaa puuttua välittömästi, ajoissa ja tiukasti. Mitä nuorempi päihteen kokeilija on, sitä huolestuneempi pitää olla. Yhtä ja ainoaa tapaa ja oikeaa ratkaisua ei ole puuttua nuoren päihteiden kokeiluun tai käyttöön. Vanhempien tehtävä on asettaa nuorelle vastuu tekemisistään. On tärkeää, että nuori kokee tervettä syyllisyyttä ja häpeää huonosta käytöksestään, katu ai-dosti ja ottaa asiasta opikseen. Vanhempana on varottava tuomitsemista nuorta hänen teoistaan. Se sijaan auttavaa nuoren kohdalla on, että vanhemmat jaksavat ymmärtää, rakastaa, sietää pettymyksiä ja nähdä vaivaa tilanteen selvittämiseksi. Perhe on lapsen tärkein tuki. Nuori tarvitsee ymmärrystä, mutta myös selkeitä rajoja. Vanhempien ei tule luottaa nuoren arviointikykyyn päihteiden käytön suhteeseen, koska nuorella ei ole riittävästi kokemusta päättää asioista, jotka vaativat laaja-alaista ymmärtämystä ja tietämystä. (Laukkanen ym. 2000, 17–19; Pirskanen 2011 4-6; Perhe 2011.)

Vanhempi saattaa pelätä aiheuttavansa nuorelle pahaa mieltä ja siksi hän ei kiellä nuorelta päihdekokeiluja, vaan piiloutuu mukavan vanhemman rooliin. Tällöin vanhemmasta tulee lapsensa ”kaveri” ja vanhemmuus hukkuu. Nuoren päihdekokeiluihin puuttuminen vaatii siis vahvuutta ja uskallusta olla aikuinen. Aikuisuuteen liittyvä valta edellyttää vastuullisuutta myös tunteiden ilmaisussa. Suuttuessaankin pitäisi sanoa oikeita asioita, kuten normeja ja vaatimuksia, joita halutaan nuoren noudattavan. Nuorta saa vaatia toimimaan paremmin loukkaamatta hänen persoonaansa. Kun nuorta kasvatetaan vastuulliseksi, voidaan häntä vaatia toimimaan paremmin loukkaamatta persoonaansa ja osoittaa, että hän on kykenevä selviytymään asiasta. Nuoren pitäisi voida kokea olevansa turvassa vanhempien suuttuttaessakin. Asiat tulisi kuitenkin sopia, vaikka joskus riideltäisiin railakkaastikin. Jos viha pääsee joskus yllättämään, on tärkeää pyytää anteeksi, ettei kyennyt hallitsemaan tunteitaan rakentavalla tavalla. (Laukkanen ym. 2000, 17–19; Pirskanen 2011; Eka känni -viaton juttuko 2006.)

Jokaisessa nuoren perheessä tulee esiin vaikeita tilanteita, jolloin vanhempi ei itsekään tiedä, kuinka suhtautua. Vanhempi voi vaistota nuoresta usein, ettei nuori koe tarvitsevänsä enää niin paljoa vanhempiaan, koska kokee olevansa jo kyllin iso ja haluaa pärjätä itse. Kuitenkin vanhemman läsnäolo ja seuranta on välttämätöntä ja vanhemman tulisi pitää edelleen sovitut rajat ”omissa käsissään”, myös vaikeissa tilanteissa. Kun lapsesta kasvaa nuori, vanhemmuuden painopiste siirtyy

enemmän hoivaamisesta ohjaamiseen. (Vanhemmuus 2012; Mitä vanhemmat voivat tehdä? 2011.)

Vanhemman on tärkeää pitää yhteyttä nuoreen, jotta hän tietää nuorensa tekemisistä. Nuorten vanhempien välinen yhteydenpito, ”yhtä köyttä vetäminen”, on tärkeää nuoren kasvattamisessa. Myös nuoren kavereiden vanhempien kanssa yhteydenpito on hyvä tuki nuoren kasvattamiselle. Yhdessä perheen kanssa vietetty aika lisää luottamuksellista ilmapiiriä. Kiinnostusta nuoreen tulisi osoittaa kyselemällä ja aidosti kuuntelemalla, mitä nuorella on sanottavana. Nuorelle paras ja korvaamaton tuki on vanhempi, joka jaksaa säilyttää todellisuuden tajun, pitää jalat maassa ja toimia terveellä tavalla. (Vanhemmuus 2012; Mitä vanhemmat voivat tehdä? 2011.) Itsenäistyessään nuori kokee onnistumisen ja pettymyksen tunteita, ja tällöin vanhemman tuki on avainasemassa. Kun vanhempi asennoituu nuoren murrosikään luonnollisesti ja on kiinnostunut nuoresta, helpottaa se niin nuorta kuin vanhempaakin. (Vanhemmuus 2012; Mitä vanhemmat voivat tehdä? 2011.)

## 5 HYVÄ OPAS

Oppaan tekijä tarvitsee selkeän ohjepohjan luodakseen laadukkaan oppaan. Hyvässä oppaassa juoni etenee loogisesti. Näitä ohjeita ovat muun muassa ulkoasuun, sisältöön ja kieliasuun liittyvät ohjeet. Hyvällä oppaalla saamme lisättyä vanhemmille tietämystä nuorten päihteiden käytöstä ja siihen puuttumisesta. (Hyvärinen 2005, 1769, 1772.)

### 5.1 Oppaan sisältö

Hyvässä oppaassa tulee huomioiduksi kenelle opas on tarkoitettu, miten siinä olevat asiat on esitetty ja miltä opas näyttää. Oppaan laatimisessa on otettava huomioon ensisijaisesti oppaan tarvitsijaryhmät/kohderyhmät. Toimivinta on aloittaa tärkeimmillä asioilla ja lopettaa vähäpätöisempiin. (Hyvärinen 2005, 1770.) Opastamme tehdessä meidän on otettava huomioon sekä hankkeen ja Lahden kaupungin että nuorten vanhempien tarve. Vanhempi tarvitsee olennaista tietoa, jolla vanhempi saadaan toimimaan oikein ja ottamaan puheeksi päihteidenkäyttö nuoren kanssa.

Oppaan sisällön tulisi olla helposti hahmotettavissa. Oppaasta tulisi käydä helposti selville, mihin aineisto liittyy ja mihin sillä pyritään. Kunnolla perustellut ohjeet antavat vanhemmalle mahdollisuuden toteuttaa vanhemmuutta. Perustelemattomien neuvojen antaminen ei riitä, sillä pelkkä käskyjen lukeminen voi herättää vanhemmassa negatiivisia tunteita. Oppaan otsikot tulee miettiä tarkkaan, koska ne keventävät ja selkeyttävät ohjetta. Tietenkin oppaan sisältämän tiedon tulisi olla virheetöntä ja objektiivista. Sen lisäksi sen sisältämän aineiston tulisi olla ajan tasalla olevaa ja tutkittuun tietoon perustuvaa. (Hyvärinen 2005, 1770-1771.)

Oppaan tavoite vaikuttaa sisällön määrään ja opasta kirjoittaessa on otettava huomioon lukijan tiedon omaksumiskyky. Oppaan kohderyhmän on käytävä ilmi oppaasta. Oppaan lukijoiden joukossa on joukko maallikoita, jotka eivät ymmärrä sosiaali- ja terveysalan käyttämää slangia, eivätkä vierasperäisiä sanoja tai he voivat sekoittaa sanat toisten sanojen kanssa ja käsitys sanoista muuttuu. Ymmärrettävyyden lisäämiseksi oppaassa käytettäviä vaikeampia käsitteitä tulee siis avata. Liian yksityiskohtaiset tiedot voivat ahdistaa lukijaa. Lisätietoja aiheesta kannat-



taakin tarjota vaikka otsikon Kirjallisuutta alla. Näin tietoa lisää kaipaavat voivat itse lukea lisää. (Hyvärinen 2005, 1772.)

Lukijan motivoiminen on oleellista opasta tehdessä. Motivoimisessa voi auttaa, kun oppaan tekijä avaa uusia näkökulmia asiasta. Taustalla olevaa tietoa ja halua vahvistamalla motivoidaan lukijaa. Pyritään siihen, että lukija haluaa jatkaa oppaan lukemista eteenpäin. Oppaan tulee suhtautua myönteisesti käsittelemäänsä asiaan. (Rouvinen- Wilenius 2008, 7.) Oppaan sisältöä kirjoittaessa meidän on huomioitava lukijoiden aikaisempi tieto asiasta ja pyrittävä kirjoittamaan teksti niin, ettei se loukkaa lukijaa ja hänellä olevaa tietoa asiasta.

## 5.2 Oppaan kieliasu ja ulkoasu

Lukijan mielenkiinnon ylläpitämiseksi asioiden esittämisjärjestys on tärkeässä osassa. Lyhyet informatiiviset lauseet ovat parempia huomion kiinnittämiseen kuin pitkät ja monimutkaiset. Terveyskasvatusmateriaalissa asia tulee olla perusteltua ja yksiselitteistä. (Rouvinen-Wilenius 2008, 10–12.)

Luettavuus on yksi tärkeimmistä hyvän oppaan ominaisuuksista. Opas on hyödytön, mikäli vastaanottaja on kyvytön lukemaan sitä. Lauserakenteiden monimutkaisuutta ja vaikeiden käsitteiden käyttöä tulisi välttää. Pitkät ja vierasperäiset sanat tekevät tekstistä vaikeammin ymmärrettävää, ja lyhyet sanat ja lauseet voivat tehdä tekstistä epäselvää ja merkitykseltään sekavasanoimaista. Selkokieellisyyden säilyttäminen oppaassa helpottaa asian ymmärtämistä ja pitää yllä mielenkiintoa opittavaan asiaan. Virkkeiden ja lauseiden tulisi olla kertalukemalla ymmärrettäviä. Esitystapaan on kiinnitettävä huomiota siten, että asiat ilmaistaan positiivisesti, asiallisesti ja avoimesti niin, että esitetyt asiat ovat helppo ymmärtää. (Hyvärinen 2005, 1770-1771.)

Kirjallisen ohjausmateriaalin tulisi olla painoasultaan siisti, sisällön ja tekstityypin selkeä ja yksinkertainen. Tulostettavien ohjeiden asettelu tehdään ennen kaikkea paperin ehdoilla. Otsikointi, kappalejako ja tehosteet selkeyttävät sisältöä ja helpottavat sen hahmottamista. Tekstin luettavuutta lisää miellyttävä ulkoasu, tekstin asianmukainen asettelu ja sivujen taitto, jotka tukevat tiedon sisäistämistä. Op-

paan kuvituksen merkitys on usein vähäisempää kuin luettavuuden, mutta kuvitus voi lisätä kiinnostavuutta ja selkeyttä opasta kohtaan. (Hyvärinen 2005, 1772.)

## 6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa Lahden kaupungin nuorisopalveluille Ennalta ehkäisevän päihdetyön 2011-2012–hankkeelle opas, joka antaa nuorten vanhemmille tietoa ja taitoa puuttua nuorten päihteiden käyttöön.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa opas, joka antaa nuorten vanhemmille tietoa nuorten päihteiden käytön tunnistamisesta, puheeksiotosta ja puuttumisesta. Lyhyen aikavälin tavoite on tuottaa vanhemmille sellainen opas, josta he hyötyisivät mahdollisimman paljon. Opinnäytetyönä tuotetun oppaan pitkän aikavälin tavoitteena on tuoda vanhemmille apua ja tukea nuoren päihteettömyyden edistämiseksi ja päihdekokeilujen ehkäisemiseksi. Oppaan tuki näkyy hyötynä nuorille, kun vanhemmat osaavat suhtautua ja kiinnittää huomiota nuoren päihteidenkäyttöön. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä vanhempien tietämystä nuorten päihteiden käytöstä ja antaa vanhemmille keinoja puuttua nuorten päihteiden käyttöön.

## 7 LAHDEN KAUPUNGIN PÄIHTEETTÖMYYTTÄ EDISTÄVÄT NUORISO- JA PÄIHDEPALVELUT

Lahdessa tuotetaan päihdepalveluita lakisääteisesti ja palveluilla pyritään ehkäisemään ja vähentämään päihdyttävien aineiden väärinkäytöstä aiheutuvia sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä haittoja sekä edistämään ongelmakäyttäjien ja heidän läheistensä toimintakykyä ja turvallisuutta. (Päihde- ja mielenterveyspalvelut 2012.) Kasvava päihteiden käyttö ja siitä aiheutuviin ongelmiin palvelujärjestelmissä on hyvä varautua ennakoiden ja suunnitelmallisesti (Päihdepalvelut -laatusuositus 2002). Päihdepalvelujen kehittämiseksi ja tuottamiseksi Lahden kaupungilla on käytössään oma päihdestrategia.

### 7.1 Päihdestrategia suuntana Lahden päihdepalveluille

Päihdepalveluiksi katsotaan kaikki sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut, joissa kohdataan päihdeongelmaisia tai päihteiden väärinkäyttäjiä (Päihdepalvelut -laatusuositus 2002). Päihdepalveluissa tehtävä päihdetyö voidaan jakaa terveyttä edistävään ja ennalta ehkäisevään päihdetyöhön, varhaisvaiheen päihdehaittojen ehkäisyyn sekä hoitavaan ja kuntouttavaan päihdetyöhön (Päihdepalvelujen laatusuositukset 2002:3, 50).

Sosiaali- ja terveysministeriö ja Suomen Kuntaliitto ovat yhdessä laatineet päihdepalvelujen laatusuositukset Suomen kunnille syksyllä 2002. Laatusuositukset on laadittu tukemaan kuntien päihdepalvelujen suunnittelua, järjestämistä ja kehittämistä. Niillä luodaan pohjaa laadukkaille päihdepalveluille. (Päihdepalvelujen laatusuositukset 2002:3, 15.) Jokaisella kunnalla on oma päihdestrategia osana kunnan terveys- ja hyvinvointistrategiaa. Kunta voi tehdä päihdestrategian myös yhteistyössä muiden kuntien kanssa. (Päihdepalvelujen laatusuositukset 2002:3, 15.) Laatusuosituksia voidaan soveltaa päihdestrategiaa laadittaessa paikallisesti kunkin kunnan ja kuntalaisten tarpeista lähtien. (Päihdepalvelujen laatusuositukset 2002:3, 15).

Päihdestrategian laatimiseen tarvitaan suunnittelutyöryhmä. Lahden kaupungilla siihen kuuluu sosiaali- ja terveys- ja sivistystoimialan asiantuntijoita sekä Päijät-Hämeen keskussairaalan, A-klinikan ja poliisin asiantuntijoita. Lahden kaupungin

päihdestrategian tavoitteiden päämääränä eli visiona on ehkäistä ja vähentää päihdeiden käyttöä sekä kehittää palveluita laatusuositusten ja päihdehuoltolain edellyttämällä tavalla kuntien omista tarpeista käsin. Tavoitteena on järjestää palvelut päihdepalvelujen laatusuositusten mukaisesti ja palvella päätöksentekoa. Päihdestrategiassa on esitetty keskeiset tavoitteet ja toimenpiteet tavoitteiden saavuttamiseksi. Tavoitteet selkiyttävät eri toimijoiden osuutta kehittämistyössä. Strategian eteneminen edellyttää kaupungin henkilöstön jatkuvaa kouluttautumista ja päihdepalvelujen resurssien turvaamista. (Päihdestrategia 2007–2011, 4.)

Lahden kaupungin päihdestrategian 2007-2011 mukaan nuorten syrjäytymisen estämiseksi toimenpiteenä on kokonaisvaltainen yhteistyö nuorten kanssa toimijoiden kesken, mikä sisältää tukemista, varhaista puuttumista ja kuntoutusta. Strategiassa ongelmien kasautumisen ehkäisyksi tuodaan esille toimenpide nuorten tarvitsemien niin sanottujen matalan kynnyksen paikkojen järjestämisestä. Riskien ehkäisyksi suunnataan toimenpiteitä nuorten tupakoinnin aloittamisen vähentämiseen ja alkoholin käytön aloittamisiään nostamiseen sekä nuorten humalajuomiseen puuttumiseen. Yksi toimenpiteistä on perustaa moniammatillinen työryhmä, joka toimii nuorisopalvelujen johdolla. Työryhmän tarkoitus on laatia vuosittain konkreettinen toimenpideohjelma nuorten päihdetyön kehittämisestä ja koordinoinnista kunnassa. (Päihdestrategia 2007–2011, 7.)

## 7.2 Lahdessa toimivat päihdetyön nuorisopalvelut

Lahden nuorisopalvelut vastaavat Lahdenseudulla nuorisolain toteuttamisesta. Nuorisopalvelut sijoittuvat sivistystoimialan alle yhdessä varhaiskasvatuspalveluiden, perusopetuspalveluiden, lukiokoulutuksen, kulttuurikeskuksen sekä liikuntapalveluiden kanssa. (Pilli 2012.)

Nuorisopalveluiden pääkohderyhmänä ovat 12-25 -vuotiaat nuoret. Toiminta-ajatuksena on edistää nuorten hyvinvointia yhteisöllisellä ja yksilöllisellä tuella ja toiminnalla. Nuorisopalvelut vahvistavat nuorten oman toiminnan ja vaikuttamisen mahdollisuuksia. Se on tärkeä nuorten työllisyys- ja erityispalveluiden tarjoaja. Nuorisopalvelut tarjoavat monipuolista toimintaa eri puolilla kaupunkia. (Pilli 2012.)

Yhteisöllisen ja yksilöllisen tuen ydinalueeseen kuuluvat esimerkiksi nuorisotalotoiminnan järjestäminen 11-18 -vuotiaille, kouluissa oleva oppilaita tukeva nuorisotyö, toimintakokempäivät, erityistuen pienryhmät ja teematapahtumat. Nuorten osallisuuden edistämisen ydinalueeseen kuuluvat esimerkiksi kouluyhteistyö nuorten kuulemisen ja osallisuuden tukemiseksi, vertaisohjaajatoiminta ja nuorisovaltuustotoiminta. Sosiaalisen nuorisotyön ydinalueen työmuotoja ovat esimerkiksi erityistuen pienryhmät, työllisyys- ja erityispalveluiden nivelvaihdetyö, psykososiaalinen erityistuki sekä työhönvalmennus ja yksilövalmennus nuorten työpajoilla ja työharjoitteluyksiköissä. (Pilli 2012.)

### 7.3 Nuorten monipalvelukeskus Domino

Nuorten monipalvelukeskus Domino on yksi esimerkki Lahden nuorisopalveluista. Domino toimii osana Ennaltaehkäisevän päihdetyön 2011–2012 hanketta. Domino toimii Lahden keskustan tuntumassa ja tähtää palveluillaan ennaltaehkäisevään toimintaan. Dominon työmuotoina ovat etsivä työ, kriisi- ja traumatyö sekä mielenterveystyö, ehkäisevä päihde- ja nivelvaihtetyö. Dominon työ pyrkii ennaltaehkäisten hoitamaan nuoren huolia ennen kuin niistä kasvaa ongelmia. (Yleistä; Sillanpää 2012.)

Dominon toteuttaman etsivän työn tavoitteena on löytää ja motivoida niitä nuoria, jotka ovat pudonneet kaikkien palveluiden ulkopuolelle ja ohjata heitä esimerkiksi pajatoimintaa ja sitä kautta töihin tai opiskelemaan. (Etsivä nuorisotyö). Nivelvaihtetyö tarkoituksena on ohjata ja varmistaa tukitoimien jatkuvuus nivelvaihteissa sekä keskeytyksen uhatessa, esimerkiksi koulutuksen keskeyttäneet tai työttömät nuoret. (Nivelvaihtetyö). Kriisityö auttaa nuoria kriisitilanteissa, auttaa nuoria sopeutumaan nuoria erilaisiin tilanteisiin ja arvioimaan yksilöllistä tilannetta. (Kriisityö). Mielenterveystyön tarkoituksena on arvioida tilannetta ja ohjata tarvittaessa hoidon tarpeellisuutta. (Mielenterveystyö).

Dominon päihdetyön menetelminä ovat yksilötyö, jalkautuva työ, pienryhmätoiminta ja päihdekasvatus (Yleistä). Päihdetyötä toteutetaan esimerkiksi Ennaltaehkäisevän päihdetyön 2011-2012 –hankkeen kautta. Hankkeen tarkoituksena on kehittää Lahteen nuorten kanssa tehtävän ennaltaehkäisevän päihdetyön palvelu. Tavoitteena on tarjota nuorille ja heidän perheilleen tukea ja apua päihhteettömyy-

den edistämiseksi ja päihdehaittojen ehkäisemiseksi. Kohderyhmänä on lahtelaiset 13-25-vuotiaat nuoret ja heidän perheensä. Päihdetyötä toteutetaan Lahdessa myös yksilötyönä, päihdekasvatuksena sekä jalkautuvana työnä, joka ulottuu nuorten suosimille kokoontumispaikoille ja paikallisiin tapahtumiin. (Päihdetyö.)

Yksilötyössä nuorta tuetaan päihteettömyyteen yksilötapaamisilla huomioiden sen hetkinen elämäntilanne, päihteiden käytön taustalla olevat ongelmat ja työntekijä ohjaa nuoren tarvittaessa korjaavan päihdetyön palveluihin. Yksilötapaamiseen tulevat ovat 13–25-vuotiaita ja tapaamiseen tulijalta edellytetään päihteettömyyttä. Jalkautuva työ on Dominon työmenetelmä, jossa päihtyneet nuoret kohdataan ja heitä tuetaan päihteettömyyteen ja päihdetyön aloittamiseen nuoressa itsessään. Jalkautuvan työn Domino toteuttaa nuorten suosimilla kokoontumispaikoilla ja paikallisissa tapahtumissa. Näiden työmenetelmien lisäksi Domino hyödyntää pienryhmätoimintaa, mistä nuori saa vertaistukea ja vaihtoehtoja vapaa-ajanviettoon. (Päihdetyö; Sillanpää 2012.)

## 8 NUORTEN VANHEMMILLE SUUNNATUN OPPAAN TUOTTAMINEN

Keväällä 2011 toukokuussa huomasimme hankkeen antaman aiheen Lahden ammattikorkeakoulun verkkosivulla ja kiinnostuimme aiheesta. Keväällä 2011 olimme yhteydessä opinnäytetyön toimeksiantajaan Dominoon, joka tarvitsi oppaan Ennalta ehkäisevän päihdetyön 2011–2012 -hankkeeseen ja aloitimme prosessin. Hanke toimii osana Dominoa. Toiminnallisen opinnäytetyön tekeminen tuntui meistä sopivalta ratkaisulta, koska saimme konkreettisesti tuottaa oppaan, jonka tarve on tullut työelämästä.

Toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteita ovat toiminnan ohjeistaminen, opastaminen sekä toiminnan järjestäminen ja järjeistäminen. Ammattikorkeakoulussa toteutetussa toiminnallisessa opinnäytetyössä on tärkeää, että siinä yhdistyvät käytännön toteutus ja sen raportointi. Toiminnallinen opinnäytetyö voi olla esimerkiksi ammatilliseen käyttöön tarkoitettu ohje tai ohjeistus kuten perehdytysopas, ympäristöohjelma tai turvallisuusohjeistus. Toiminnallinen opinnäytetyö voidaan toteuttaa myös tapahtumana. (Vilka & Airaksinen 2003, 9.)

### 8.1 Oppaan tuottaminen

Valitsemamme aiheen kautta voimme syventää tietojamme nuorten päihdetyöhön. Aihe tuntuu meistä tärkeältä ja kiinnostaa meitä. Aihe on suoraan työelämästä ja opas menee valmistuttuaan suoraan hyödynnettäväksi käytäntöön. Kun tapasimme toimeksiantaja Dominon, saimme kuulla heidän ehdotuksiaan ja odotuksiaan oppaan sisällöstä ja samalla oppaan sisällön rajaaminen rajasi myös opinnäytetyön aiheen. Keskustelussa toimeksiantajan kanssa tuli esille, että heidän kannaltaan oppaan tulisi kattaa nuoruuden ja päihteiden määritelmän, neuvoja ja vinkkejä päihteiden käytön tunnistamiseen, puheeksi ottoon ja puuttumiseen. Päätimme yhdessä heidän kanssaan, että teemme myös lyhyehkön kyselylomakkeen, jonka avulla saamme tärkeää tietoa nuorten vanhemmilta oppaastamme viimeistelyvaiheessa ja näin pystymme vielä korjaamaan opasta vastausten mukaiseen suuntaan.

Hyvä toiminnallisen opinnäytetyön aihe on sellainen, joka lähtee koulutusohjelman opinnoista ja on sidoksissa työelämään. Hyvän työelämästä saadun aiheen kautta opiskelija pystyy luomaan myös yhteyksiä työelämään. Työelämälähtöinen opinnäytetyö tukee parhaiten opiskelijan ammatillista kasvua. Toiminnallisen opinnäytetyön



avulla opiskelija pystyy syventämään tietoja ja taitoja kiinnostavasta aiheesta. Toiminnallinen opinnäytetyö edellyttää teoreettista pohjaa ja sitä tehdessä on tarkasteltava omia valintoja ja hakea valintoihin perusteluja. (Vilka & Airaksinen 2003, 16–42.)

Aiheen rajaamisen jälkeen aloitimme lähdemateriaalin keräämisen syyskuussa 2011. Ensin keräsimme tietoa aiheista, jotka tiesimme tulevan oppaaseen. Kun saimme syksyn aikana suunniteltua tarkan sisällysluettelon opinnäytetyöhömmme, laajensimme lähdemateriaalin etsintää entisestään. Aluksi olimme tiukkoja sen suhteen, minkälaista materiaalia käytämme opinnäytetyössämme. Tärkeää tietoa löytyikin paljon erilaisista lähteistä, joten oli oltava tarkkana lähteiden luotettavuuden kanssa.

## 8.2 Oppaan toteuttaminen

Kirjoitimme toiminnallisen opinnäytetyön kirjallista osuutta koko ajan, mutta se muotoutui vasta viime hetkillä julkaistavaan muotoon. Oppaan sisältö oli melko hyvin selvillä heti alusta lähtien, mutta sekin täsmentyi vähitellen. Päädyimme jakamaan oppaan selkeästi eri osiin, jotta lukijan olisi mahdollisimman helppo lukea sitä. Avasimme nuoruuden ja päihteiden käsitteet. Pääasia oppaassa oli kuitenkin tuoda esille nuorten päihteiden käytön tunnistamista ja siihen puuttumista.

Teimme myös oppaan viimeistelemisvaiheeseen kyselylomakkeen, jonka avulla saimme tekemästämme oppaasta palautetta vanhempainyhdistyksen vanhemmilta sekä nuorten monipalvelukeskus Dominon työntekijältä. Kyselylomakkeella halusimme täsmentää oppaan aihepiiriä ja yksityiskohtia sekä saada suuntaa sisällölliin päätöksentekoihin opasta koskien. (Vilka ym. 2003, 58, 62). Kaikki kyselyyn vastanneet ovat tällä hetkellä nuoren vanhempia. Kyselylomakkeen teossa käytimme apuna terveystieteiden oppaan kriteereitä. Kysyimme kyselyssä, onko tietoa tarpeeksi, onko opas hyödyllinen, oppaan pituudesta, tekstin helppolukuisuudesta sekä hyödyistä nuorten vanhemmille.

Saimme kyselylomakkeeseen yhteensä viisi (5) vastausta. Kolme vastaajaa vastasi kaikkiin kysymyksiin ”kyllä”. Heiltä ei tullut kritiikkiä, eivätkä he antaneet palautetta kehitysehdotuksiin. Näiden kolmen vastaajan mielestä opas sisältää tarpeeksi tietoa nuorten päihteiden käytöstä, oppaassa olevaa tietoa voidaan hyödyntää käytäntöön, opas on sopivan pituinen, oppaassa olevaa tekstiä on helppo lukea ja

he kokevat, että oppaasta on hyötyä nuorten vanhemmille. Yksi vastaajista vastasi ”ei” kysymykseen, jossa kysyttiin, sisälsikö opas tarpeeksi tietoa nuorten päihteiden käytöstä. Hän antoi palautetta kehitysehdotusosioon ja kirjoitti näin: ”lisää tietoa esim. kannabiksesta. Tarvitaan vinkkejä tunnistamiseen ja puheeksiottoon.” Yksi vastaajista vastasi ”kyllä” ja ”ei” kysymykseen, sisälsikö opas tarpeeksi tietoa nuorten päihteiden käytöstä. Vastaja oli kommentoinut kysymyksen viereen näin: ”koska opas on mukavan, sopivan lyhyt ei voi tietoa paljon lisätäkään”. Sama vastaja kommentoi kysymyksen viereen oppaan hyödyistä vanhemmille: ”on varmasti”. Vastaja oli antanut kehitysehdotusosioon palautetta seuraavasti: ”Hyvä kattava opas. Vanhemmuuden tärkeys otettu hyvin esiin. Pituus sopiva, jaksaa hyvin keskittyä lukemiseen. Oppaassa voisi enemmän tuoda esille mikä merkitys on nuoren omalla kieltäytymisellä, joka on kaikkein tärkein. Yhteystietosivu erittäin hyvä. Omalla asenteella nuori pystyy vaikuttamaan paljon. Ajoissa asenteeseen vaikuttamalla, itsetuntoa riittävästi rohkeaan kieltäytymiseen vaikka kaverit kokeilisivatkin.”

Saimme kyselylomakkeen avulla kehitysehdotuksia, jotka koskivat aiheita, joita olimme käsitelleet oppaassa. Oppaasta oli tarkoitus tehdä lyhyt ja helppolukuinen, emmekä voineet käsitellä asioita laajemmin. Esimerkiksi aihe nuoren päihteiden käytöstä kieltäytyminen tulisi sisällyttää nuorelle suunnattuun oppaaseen. Yksi vanhemmista toivoi oppaaseen kannabiksesta lisää tietoa, mutta emme lisänneet kannabiksesta tietoa, koska kannabiksesta on tehty oma opas.

Saimme oppaan toteutuksen aikana paljon palautetta Ennalta ehkäisevän päihdetyön 2011–2012 toimijoilta, joiden ohjeiden mukaan pystyimme muokkaamaan opasta heidän tarpeidensa mukaisesti. Kävimme useaan otteeseen heidän kanssaan läpi tekemäämme opasta ja he antoivat palautetta. He esittivät toiveita oppaasta ja ideoita oppaaseen, jotta oppaasta tulisi mahdollisimman hyödyllinen. Otimme avoimesti heidän esittämät ideat vastaan, koska he tiesivät, minkälainen oppaan tulisi olla, jotta se palvelisi parhaiten työelämää. He ovat asiantuntijoita aiheesta, koska he työskentelevät jatkuvasti nuorten kanssa ja tulevat tarvitsemaan tekemäämme opasta työssään ohjatessaan nuorten vanhempia. Oppaan teon loppuvaiheessa toimimme oppaaseen toimeksiantajien toiveesta vielä mukaan enemmän vanhemman roolia nuoren elämässä.

Arvioimme tuotoksiamme itsenäisesti koko prosessin aja. Olimme kriittisiä tuotoksiamme suhteen. Käytimme paljon aikaa siihen, että löytäisimme tuotoksiin soveltuvan tiedon. Ryhmätyöskentelyn vahvuutena oli se, että jokainen ryhmäläinen toi esille mielipiteitään ja kehitysehdotuksiaan rohkeasti.

Oppaan tekstistä teimme mahdollisimman helppolukuisen, jotta jokaisen vanhemman on helppo lukea sitä ja ymmärtää kirjoittamamme teksti. Esimerkiksi Pääteet-kappale on jaoteltu luettelomerkein, jotta kappaleen asiasisältö olisi helpompi hahmottaa. Oppaan ulkonäöstä eli painatuksesta ja kuvituksesta vastaa Media Akseli, joka kustantaa myös oppaan painosta aiheutuvat kulut.

## 9 POHDINTA

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opas Lahden kaupungin nuorisopalveluille Ennalta ehkäisevän päihdetyön 2011–2012 – hankkeeseen. Tässä pohdintaosuudessa käsittelemme arvioinnin näkökulmasta ensin toiminnallisen opinnäytetyömme prosessia ja tämän jälkeen tuottamaamme opasta. Oman opinnäytetyön prosessin arviointi on suuri osa opiskelijan oppimisprosessia. (Vilka ja Airaksinen 2003, 154).

Opinnäytetyömme tekeminen antoi meille sairaanhoitajina valmiuksia tehdä hoitotyön alalla muitakin oppaita ja saimme opinnäytetyön kautta syventää tietoaamme ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä nuorten keskuudessa. Toiminnallinen kehitysmenetelmä sopi parhaiten opinnäytetyömme menetelmäksi, koska tarkoitus oli valmistaa käytännöllinen opas kuntalaisten vanhempien käyttöön.

Nuorten päihteiden käytön tunnistamisesta, puheeksi otosta sekä puuttumisesta on olemassa paljon tietoa. Monet tutkimukset olivat vaikeasti hyödynnettäviä käytännönläheisen opinnäytetyömme toteuttamisessa. Tämän takia käytimme tutkimusten lisäksi lähteinä myös esimerkiksi oppaita, toimintaohjeita, toimintamalleja, lakitietoa, kirjoja sekä järjestöjen ja Lahden kaupungin nuorisopalvelujen internetsivuja.

Oppaan arviointi toteutettiin itsearviointina. Saimme oppaan arviointiin neuvoja ja ohjeita Lahden kaupungin nuorisopalveluiden nuorisotyöntekijöiltä, joiden ammatilliset kokemukset ovat auttaneet kokoamaan ja tuottamaan sellaisen oppaan, josta hyötyy mahdollisimman moni nuori ja hänen perheensä.

Arvioinnissa käytämme hyödyksi myös vanhempainyhdistyksen vanhempia, jotka vastasivat tekemäämme kyselylomakkeeseen koskien oppaan tarpeenmukaisuutta ja hyödyllisyyttä. Valitsimme kyselylomakkeen oppaan arvioinnin ja kehittämisen keinoksi, koska vanhemmilta saimme tietoa siitä, millaista tietoa ja millaisia neuvoja he kaipaavat oppaaseen. Heiltä saamamme arvio oli ensiarvoisen tärkeää tietoa, koska he kuuluvat oppaan kohderyhmään. Näin voimme kehittää opasta mahdollisimman hyödylliseksi ja käytäntöön sopivaksi ja muokata oppaasta lopullisen version.

Oppaasta teimme mahdollisimman käytettävän ja ymmärrettävän. Tekstistä loimme selkokiehisen, jotta jokainen oppaan lukija pystyy lukemaan tekstin ymmärrettävästi ja siirtämään oppaassa olevat tiedot käytäntöön. Oppaan hyödyllisyyttä emme vielä heti sen valmistuttua voi mitata, vaan oppaan hyödyllisyys selviää vasta, kun siitä on käytännön kokemusta.

Yhteistyö opinnäytetyöntekijöiden kesken ei ollut täysin saumatonta. Onnistuimme kuitenkin kokoomaan toimeksiantajan toiveiden mukaisen oppaan, mutta opinnäytetyön kannalta tieteellinen perustelu jäi vähäiseksi. Jos aikaa olisi ollut enemmän, olisimme pystyneet rakentamaan opinnäytetyöstä laadukkaamman. Opimme opinnäytetyötä tehdessä asioita, joita opinnäytetyössä tulee ottaa huomioon. Vähäisen tutkimuskokemuksemme takia monet huomioon otettavat asiat ilmenivät opinnäytetyön edetessä. Oivalsimme, että tieteellisen tiedon ymmärtäminen ja käyttäminen olisi tehnyt opinnäytetyöstämme laadukkaamman.

Jatkokehitysideana voidaan esittää tutkimuksen tekemistä opasta käyttäneille vanhemmille siitä, kuinka paljon he ovat hyötynet oppaasta saamastaan tiedosta. Oppaan tuottamisprosessin aikana vanhempainyhdistyksen tapaamisessa olevien opettajien keskuudesta nousi kaksi muuta jatkokehitysideaa. Toinen kehitysideoista oli, että tämän kaltainen opas olisi tarpeellinen suunnattuna opettajien käyttöön, jotta he saisivat tietoa ja neuvoja oppilaan päihteiden käytön tunnistamiseen ja siihen puuttumiseen. Toinen opettajilta tullut jatkokehitysidea oli nuorille suunnattu sarjakuvamuodossa tehty opas, jonka aiheena olisi päihteistä kieltäytyminen.

## LÄHTEET

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. 2007. Nuoren aika. 2. – 3. painos. Helsinki: WSOY.

Aira, T., Kannas, L., Kokko, S. & Villber, J. 2010. Nuorten päihdekokeilut ja -asenteet muutoksessa. Mannerheimin Lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön (EPT) hankkeen seurantatutkimus osa II, loppukartoitus. Saatavissa: <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/5e5a85b7c5a54f19562a5b224f152c51/1322424973/application/pdf/13178938/Nuorten%20p%C3%A4ihdekokeilut%20ja%20asenteet%20muutoksessa..pdf>

Apua päihdeongelmiin. Lahden kaupunki. [Viitattu:8.2.2012] Saatavissa: <http://www.lahti.fi/www/cms.nsf/pages/1D2171ABBB671DC0C225792700240F05>

Ehkäisevän päihdetyön tavoitteet. 2011. THL:n internet-sivut Neuvoa antavat [14.11.2011] Saatavissa: [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ehkaisevan-paihde-tyon-tavoitteet](http://www.thl.fi/fi_FI/web/neuvoa-antavat-fi/ehkaisevan-paihde-tyon-tavoitteet)

Eka kanni -vieron juttuko. 2006. Päihdelinkki. A-klinikka. [Viitattu:10.4.2012] Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/puheeksi/1-eka-kanni-vieron-juttuko>

Etsivä nuorisotyö. Lahden nuorisopalvelut. Lahden kaupunki. [Viitattu: 12.5.2012] Saatavissa: <http://www.nuorilahti.net/domino/index.php?id=1895>

Fröjd S, Kattiala-Heino R., Ranta, K., Von der Pahlen, B. & Marttunen M. 2009. Nuorten ahdistuneisuus ja päihteiden käyttö. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [Viitattu: 23.4.2012] Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/4f346481-ad88-43d7-8320-c5ddbfc057c1>

Hakkarainen, P. 2011. Huumeiden käyttö Suomessa. Päihdelinkki. [Viitattu: 2.2.2012] Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/112-huumeiden-kaytto-suomessa>

Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perille menon. Duodecim. [Viitattu: 12.5.2012] Saatavissa:

<http://www.terveyskirjasto.fi/xmedia/duo/duo95167.pdf>

Juurinen, R. Ojala, R. & Stenman A. 2010. Puhetta päihteistä -opas vanhemmille. YAD YouthAgainDrugs ry. 2. painos 2010.

Kinnunen, P. 2011. Nuoruudesta kohti aikuisuutta – Varhaisaikuisen mielen terveys ja siihen yhteydessä olevat ennakoivat tekijät. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. [Viitattu: 23.4.2012] Saatavissa: <http://acta.uta.fi/pdf/978-951-44-8624-1.pdf>

Kriisityö. Lahden nuorisopalvelut. Lahden kaupunki. [Viitattu: 12.5.2012] Saatavissa: <http://www.nuorilahti.net/domino/index.php?id=1057>

Kronqvist, E-L. & Pulkkinen, M-L. 2007. Kehityspsykologia: Matkalla muutokseen. Helsinki. WSOY.

Päihdestrategia 2007–2011. Lahden kaupunki. [Viitattu: 15.3.2012] Saatavissa: [http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/6FE2D11BC0979CD2C22572C7001F6716/\\$file/Lahden%20p%C3%A4ihdestrategia%202007%20-%202011.pdf](http://www.lahti.fi/www/images.nsf/files/6FE2D11BC0979CD2C22572C7001F6716/$file/Lahden%20p%C3%A4ihdestrategia%202007%20-%202011.pdf)

Laukkanen, J & Puolakka, J. 2000. Lapsi ja päihteet -Tietoa vanhemmille puheeksi ottamisen ja puuttumisen tueksi. Rovaseudun lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin edistämishanke. [Viitattu: 26.4.2012] Saatavissa:

[http://akosote.roiakk.fi/AKOSOTE/hh/toimintamallit/siva\\_malli/getinfoitembeddedfile\\_ID=85199.pdf](http://akosote.roiakk.fi/AKOSOTE/hh/toimintamallit/siva_malli/getinfoitembeddedfile_ID=85199.pdf)

Lepistö, J., Von der Pahlen, B. & Marttunen, M. Nuorten päihdehäiriöiden hoito.

[Viitattu: 27.3.2012] Saatavissa:

[http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet\\_ja\\_suositukset/nuorten\\_paihdehairioiden\\_hoito.pdf](http://www.ktl.fi/attachments/suomi/julkaisut/ohjeet_ja_suositukset/nuorten_paihdehairioiden_hoito.pdf)

Luopa, P., Harju, H., Puusniekka, R., Sinkkonen, A., Jokela, J., Kinnunen, P. & Pietikäinen, M. 2008. Kouluterveys 2008: Päijät-Hämeen raportti. Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Stakes. Helsinki. [Viitattu: 6.2.2012]

Saatavissa: <http://info.stakes.fi/kouluterveys/tulokset/phame2008rap.pdf>

Mielenterveystyö. Lahden nuorisopalvelut. Lahden kaupunki. [Viitattu: 12.5.2012] Saatavissa: <http://www.nuorilahti.net/domino/index.php?id=1058>

Miten tunnistan huumeiden kokeilun tai käytön? Irti huumeista ry. [Viitattu: 23.4.2012] Saatavissa: [http://www.irtihuumeista.fi/avaa\\_silmasi!/kannabiksesta/miten\\_tunnistan\\_huumeiden\\_kokeilun\\_tai\\_kayton](http://www.irtihuumeista.fi/avaa_silmasi!/kannabiksesta/miten_tunnistan_huumeiden_kokeilun_tai_kayton)

Mitä vanhemmat voivat tehdä? 2011. Päihdelinkki. A-klinikkasäätiö. [Viitattu: 10.4.2012] Saatavissa: <http://www.paihdelinkki.fi/puheeksi/3-mita-vanhemmat-voivat-tehda>

Nivelvaihtely. Lahden nuorisopalvelut. Lahden kaupunki. [Viitattu: 12.5.2012] Saatavissa: <http://www.nuorilahti.net/domino/index.php?id=1060>

Nuorten päihdekokeilut ja -asenteet muutoksessa. 2010. Mannerheimin lastensuojeluliiton ehkäisevän päihdetyön (EPT) hankkeen seurantatutkimus. Osa I, loppukartoitus. Helsinki: Mannerheimin lastensuojeluliitto.

Nuoret ja päihteet -varhaisen puuttumisen malli 2011. Suupohjan peruspalveluliikelaitoskuntayhtymä. [Viitattu: 23.4.2012] Saatavissa: [http://www.llky.fi/oppaat/paihdepalveluesitteet/nuoret\\_ja\\_paihteet\\_esite.pdf](http://www.llky.fi/oppaat/paihdepalveluesitteet/nuoret_ja_paihteet_esite.pdf)

Nuorisolaki 72/2006. [Viitattu: 8.4.2012] Saatavissa: <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2006/20060072>

Pilli, T. 2012. Lahden nuorisopalvelut.

Pirskanen, M. 2011. Varhaisen puuttumisen malli nuorten päihteettömyyden edistämiseksi -toimintaohjeita 2011. [Viitattu: 10.4.2012] Saatavissa: <http://www.thl.fi/thl-client/pdfs/a20fe9f6-b934-4385-81ec-1f47cb1d9ad0>

Pirskanen, M. 2008. Nuorten päihteettömyyden edistäminen. Varhaisen puuttumisen malli koulu- ja opiskeluterveydenhuoltoon. Väitöskirja. Kuopion yliopisto. [Viitattu: 26.4.2012] Saatavissa: <http://www.uku.fi/vaitokset/2007/isbn978-951-27-0379-1.pdf>



Pylkkänen, S., Viitanen, R. & Vuohelainen, E. 2010. What is youth substance abuse prevention? –Support material first-rate substance education. HUMAK University of Applied Sciences, Series C: Educational materials. Preventiimi -a Knowledge Centre for Youth Substance Abuse Prevention. [Viitattu 23.4.2012]

Saatavissa:

[http://www.preventiimi.fi/sites/preventiimi.juhaniemidesign.com/files/resurssipan\\_kki/Nept\\_eng%20%20painos%20taitettu.pdf](http://www.preventiimi.fi/sites/preventiimi.juhaniemidesign.com/files/resurssipan_kki/Nept_eng%20%20painos%20taitettu.pdf)

Päihde- ja mielenterveyspalvelut. 2012. Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveysyhtymä. [Viitattu 1.2.12] Saatavissa:

<http://www.phsotey.fi/kunnat/index.php?id=2286&vy=9412&ryhma=543&alaryhma=481&lara=1&level=4>

Päihdepalvelujen laatusuositukset. 2002:3. Sosiaali- ja terveysministeriön oppaita. Helsinki. Saatavissa:

<http://pre20031103.stm.fi/suomi/pao/paihdepalvelu/paihdepalv.pdf>

Päihdepalvelut -laatusuositus. 2002. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Päivitetty 2007. [Viitattu 9.4.2012] Saatavissa:

<http://www.stakes.fi/FI/Kehittaminen/valineet/laatusuosituksia/paihdepalvelut/index.htm>

Päihdetyö. Lahden nuorisopalvelut. Lahden kaupunki. [Viitattu: 9.4.2012.] Saatavissa: <http://www.nuorilahti.net/domino/index.php?id=1059>

Päihdetyö -Ehkäisevä päihdetyö. 2007-2008. Sosiaaliportin vammaispalvelujen käsikirja [viitattu 14.11.2011] Saatavissa: <http://www.sosiaaliportti.fi/fi-FI/vammaispalvelujen-kasikirja/tyovalineita/tyomenetelmia/paihdetyo/#ots1>

Rouvinen-Wilenius, P. 2008. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. Terveiden edistämisen keskus. [Viitattu: 24.2.2012] Saatavissa:

[http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2008/2008\\_003.pdf](http://www.tekry.fi/web/pdf/publications/2008/2008_003.pdf)

Sahi, T., Castren, M., Helistö, N. & Kämäräinen, L. 2007. Myrkytykset. Duodecim. Terveyskirjasto.

Sirola, K. 2004. Porilaisten yhdeksäsluokkalaisten ja kasvattajien käsityksiä nuorten alkoholinkäytöstä ja alkoholinkäytön ehkäisystä. Jyväskylän yliopisto. [Viitattu: 12.5.2012] Saatavissa:

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/13527/9513918300.pdf?sequence=1>

Vanhemmuus. 2012. Väestöliitto. [Viitattu: 24.3.2012] Saatavissa:

[http://www.vaestoliitto.fi/murkun\\_kanssa/tietoa/kaverit\\_ja\\_vapaa-aika2/](http://www.vaestoliitto.fi/murkun_kanssa/tietoa/kaverit_ja_vapaa-aika2/)

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Tammi.

Yleistä. Lahden nuorisopalvelut. Lahden kaupunki. [Viitattu: 12.5.2012] Saatavissa: <http://www.nuorilahti.net/domino/>

Österberg, E. & Mäkelä, P. 2009. Alkoholien käyttö Suomessa. Päihdelinkki.[Viitattu: 20.11.2011.] Saatavilla: <http://www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/111-alkoholinkaytto-suomessa>

## LIITTEET

Liite 1 : Kyselylomake

### NUORUUS JA PÄIHTEET –opas vanhemmille nuoren päih- teidenkäytön tunnistamiseen ja puheeksi ottoon

Opiskelemme Lahden ammattikorkeakoulussa sairaanhoitajiksi ja teemme opin-  
näytetyöksi Lahden kaupungin Ennalta ehkäisevän päihdetyön 2011-2012- hank-  
keeseen vanhemmille suunnatun oppaan. Oppaan tarkoituksena on auttaa van-  
hempia tunnistamaan nuoren päihteidenkäyttö ja antaa vinkkejä siihen puuttumi-  
seen ja puheeksi ottoon. Tässä on kyselylomake, jonka avulla haluamme kehittää  
opasta teille vanhemmille hyödylliseksi ja siksi toivomme, että vastaatte tähän  
lyhyeen kyselyyn.

Ympyröi vastauksesi.

Sisältääkö opas tarpeeksi tietoa nuorten päihteiden käytöstä?

KYLLÄ      EI      EN TIEDÄ

Koetko, että voit hyödyntää oppaassa olevaa tietoa käytännössä?

KYLLÄ      EI      EN TIEDÄ

Onko opas sopivan pituinen?

KYLLÄ

EI

EN TIEDÄ

Onko oppaassa olevaa tekstiä helppo lukea?

KYLLÄ

EI

EN TIEDÄ

Koetko, että oppaasta on hyötyä nuorten vanhemmille?

KYLLÄ

EI

EN TIEDÄ

Kehitysehdotuksia oppaaseen:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Kiitos avustanne ja mielenkiinnostanne!

Hyvää kevään ja kesän odotusta!

Terveisin,

Maiju Sillanmäki, Elisa Erolainen ja Stina Hynninen

LAMK

LAHTI

# HUOLEN EI TARVITSE KASVAA **ONGELMAKSI**



*"Talo ilman seiniä on kuin nuori ilman rajoja"*

VINKKEJÄ JA NEUVOJA VANHEMMILLE  
KESKUSTELUUN NUOREN KANSSA PÄIHTEISTÄ

Elisa Erolainen, Maiju Sillanmäki ja Stina Hynninen 2012

Oppaalla halutaan tukea ja rohkaista vanhempia keskustelemaan päihteiden käytöstä nuoren kanssa. Opas on suunnattu niiden vanhempien käyttöön, jotka miettivät kuinka nuorelle tulisi puhua päihteistä ja kuinka nuorta voisi tukea omissa päihdevalinnoissaan. Toivomme, että opas antaa vanhemmille työkaluja päihteiden käytön varhaiseen tunnistamiseen ja puuttumiseen.

Nuoren päihdekokeilut asettavat vanhemmat usein koetukselle, eikä valmiita joka tilanteeseen sopivia ratkaisuja löydy. Oppaasta vanhempi voi poimia juuri niillä keinoja, joita kalsoo perheelleen sopiviksi.

Oppaan ovat toteuttaneet opinnäytetyönä Lahden ammattikorkeakoulun sairaanhoitajaopiskelijat yhteistyössä Lahden nuorisopalveluiden ehkäisevän päihdetyön kanssa.



## ONKO LAPSESTANI TULLUT JO NUORI?

Nuoruus alkaa nuorisolain mukaan 12-vuotiaana ja kestää 29 vuoden ikään asti. Nuoruus on ikävaihe, jolloin nuori alkaa itsenäistyä ja irrottautua vanhemmistaan. Suhtautuminen itseensä, omaan ulkonäköön ja fyysiseen olemukseen muuttuu.

Nuoruuteen kuuluu omien ajatusten ja arvojen muutokset. Nuorelle kavereista tulee entistä tärkeämpiä ja samalla nuori ottaa etäisyyttä vanhempiinsa. Nuori miettii, mitä muut hänestä ajattelevat ja kavereiden mielipiteet ovat nuorelle tärkeitä. Nuori etsii paikkaansa ja hyväksyntää kaveripiirissä ja koulumaailmassa. Nuoruuteen kuuluu myös erilaiset kokeilut, jolloin myös erilaisten päihdekokeilujen mahdollisuus lisääntyy.

Nuorella itsellään ei ole vielä riittävää harkintakykyä vaan vanhempien tehtävä on asettaa selkeät rajat päihteiden käytölle. Nuori tarvitsee yhdessä vanhempiensa kanssa selkeästi sovitut rajat, joista vanhemmat pitävät kiinni. Rajojen tarkoitus on suojata nuorta ja nuoren kehitystä. Nuori kokee usein vanhempien asettamat rajat liian rajoittavina ja kapinoi siksi niitä vastaan. Vanhemmuuden tärkeimpiä tehtäviä on kuitenkin rajojen asettaminen. Nuori ei itse vielä ymmärrä, että rajat ovat osoitus välittämisestä ja nuoren omasta turvallisuudesta. Nuori ymmärtää rajojen asettamisen aikuistuuessaan, jolloin osaa niitä myös arvostaa.



## PÄIHTEET, MITÄ NE ON?

Päihteillä tarkoitetaan kaikkia aineita, joilla voidaan saada aikaan päihtymisen tunne.

Lailliset päihteet ovat alkoholi ja tupakka.

Laittomia huumausaineita ovat muun muassa amfetamiini, ekstaasi, kokaiini, heroini, LSD, sienet ja kannabistuotteet.

Impattavia päihteitä eli haisteltavia aineita ovat muun muassa puhdistusaineet, liimat, tinnerit, lakat, bensiini ja butaani.

Päihtymistarkoitukseen käytettäviä lääkkeitä ovat muun muassa unilääkkeet, särky- ja kipulääkkeet ja yskänlääkkeet.

Laki kieltää kaikkien laillisten päihteiden käytön, hallussapidon ja välittämisen alle 18-vuotiaille nuorille.

Käyttäytyminen, mielialat ja mielipiteet muuttuvat nuoruudessa jatkuvasti. Siksi oppaassa olevia tunnistamisen keinoja ei voida suoraan liittää päihteiden käyttöön. Tämän takia keskustelu nuoren kanssa antaa tarkempia tietoja taustalla olevista syistä. Vaikka nuori ei olisi tällä hetkellä kiinnostunut päihteistä, ei päihdekeskusteluja tulisi kuitenkaan unohtaa.

## VANHEMPI – NUOREN TUKI JA TURVA

Vanhemmuus on sitoutumista. Itsenäistyessään nuori kokee onnistumisen ja pettymyksen tunteita, joihin perheen tuki on avainasemassa. Kun lapsi ei enää ole samanlainen lapsi kuin ennen, voi sinulle vanhempana herätä monenlaisia tunteita:

*”Epäonnistuiniko vanhempana?”*

*”Me selvitään tästä”*

*”Meillä vaan mökötetään, kiroillaan ja paiskotaan ovia.”*

*”SITÄ VAAN TULLAAN JA MENNÄÄN, EIKÄ PIITÄ MUISTA MITÄÄN.”*

*”Onko muissa perheissä samanlaista?”*

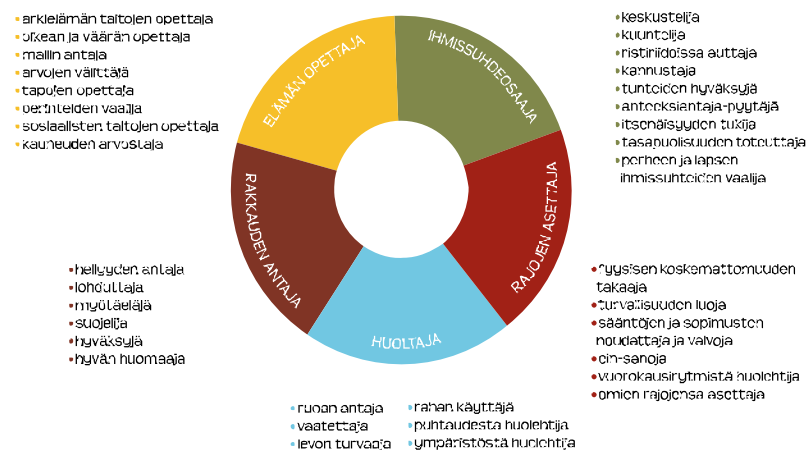
Kysele nuoren kuulumisia päivittäin. Kyselemällä ja aidosti kuuntelemalla tutustut nuoreen ja huomaat nuoressa mahdollisesti tapahtuvat muutokset.

Nuorelle paras ja korvaamaton tuki on vanhempi, joka jaksaa säilyttää todellisuuden tajun, pitää jalat maassa ja toimia johdonmukaisesti.

Perheen yhdessä vietetty aika tukee nuoren kasvua ja vahvistaa nuoren kokemusta hyväksytyksi tulemisesta. Nuori tarvitsee kokemuksen, että hän on perheelle tärkeä ja hänestä välitetään juuri sellaisena kuin hän on.

### VANHEMMUUDEN ROOLIKARTTA

Vanhemmuuden viisi keskeistä osa-aluetta



## MITEN TUNNISTAN NUOREN PÄIhteiden KÄYTÖN?

- nuoresi käyttäytymisessä tapahtuvat muutokset: kuten väsymys, sekavuus, ylienergisyyys, unettomuus, raivokohtaukset tai asioiden unohtelu
- elämän arvojen ja tapojen muuttuminen
- ruokahalun muutokset, kuten lihominen tai laihtuminen
- hajusteiden liioiteltu käyttö voi olla päihteiden hajun peittelemistä
- kaveripiirin muuttuminen, kavereiden vaihtuminen huomattavasti yllättäen lisääntynyt rahantarve. Mihin nuori rahaa tarvitsee?
- tavaroiden myyminen, näpistely tai lainaaminen kavereilta uusien tavaroiden tai vaatteiden ilmaantuminen
- sovittujen rajojen ja sääntöjen rikkominen kuten koulusta ja kotoa luvattomat poissaolot.
- mökki- sekä kotibileet ja yökyläilyt kaverin luona.

Ota selvää ja tiedä nuoresi elämästä!

Olet vanhempana nuoresi asiantuntija!

## MITEN KESKUSTELLEN NUOREN KANSSA PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ JA PUUTUN KOKEILUIHIN?

Vanhemman malli vaikuttaa nuoren suhtautumiseen päihteiden käyttöä kohtaan tulevaisuudessa.

Mieti vanhempana, mikä on oma päihdeasenteesi?  
Onko oma asenteesi sellainen, jonka toivot lapsesi perivän sinulta?  
Mieti minkälaisen esimerkin annat omalla käyttäytymiselläsi ja valinnoillasi?

Nuoren kanssa on hyvä aloittaa keskustelu päihteistä jo varhain silloin, kun nuori ei ole vielä kiinnostunut päihteistä tai ensimmäisiä kokeiluja ei vielä ole. Keskustelun tulee pohjautua tosiasioihin päihteistä, niiden vaaroista ja riskeistä. Tiedon ei tule kuitenkaan pelotella nuorta vaan tarjota tietoa, jotta nuorella on mahdollisuus löytää myös itse päihteiden käytön riskit kuten myrkytystilat, sammuminen ja riski joutua raiskauksen tai tapaturman uhriksi.

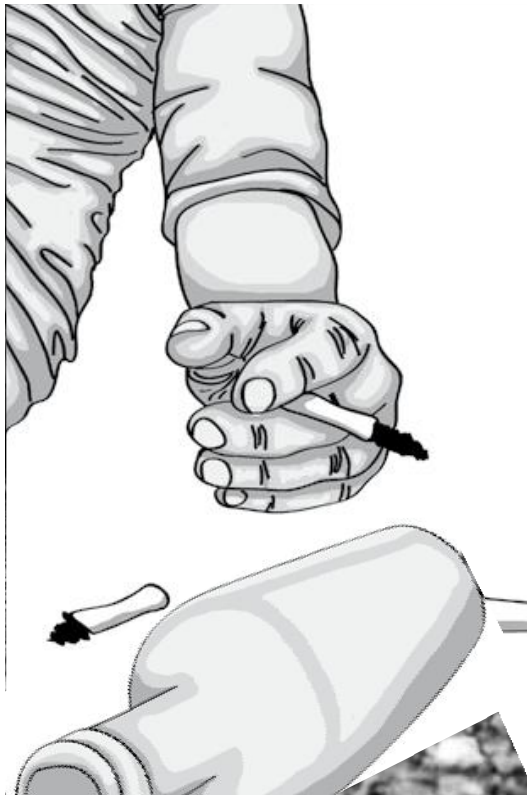


## VINKKEJÄ NUOREN TUKEMISEEN JA PÄIHDEKOEILUIHIN PUUTTUMISEEN

- Ole läsnä ja tue nuorta haasteissaan silloinkin, kun hän kapinoi.  
Älä jätä nuorta yksin asioidensa kanssa.
- Aseta nuorelle yhdessä hänen kanssaan sovitut rajat ja säännöt.  
Sovi myös, mitä sääntöjen rikkomisesta seuraa.
- Sopikaa vanhempina myös keskenään yhteiset pelisäännöt ja pitäytykää molemmat niissä. Vetäkää siis yhtä köyttä nuorta koskevissa asioissa.
- Ole yhteydessä nuoren kavereiden vanhempiin ja sovi heidän kanssa yhtenäiset pelisäännöt, kuten kotiintuloajat. Yökyläilyt on hyvä varmistaa kaverin vanhemman kanssa.
- Osallistumalla vanhempainiltoihin saat tukea koululta ja muilta vanhemmilta päihdekasvatukseen.
- Nuoren lintsaillessa koulusta, ota yhteys kouluun ja selvitä syy lintsaukselle myös nuoren kanssa.
- Vie nuori tarvittaessa huumetesteihin, jos epäilet huumeiden käyttöä.
- Nuoren osallistuessa mökki- tai kotibileisiin, ota selvää bileiden järjestäjän vanhemmilta bileiden osoite ja onko vanhempia paikalla.  
Juttele myös muiden bileisiin menevien kavereiden vanhempien kanssa.

Jos sinulle vanhempana tulee vahva tunne siitä, että nuoren elämässä ei ole kaikki kunnossa. Luota rohkeasti intuitioosi ja ota puheeksi tuntekksesi. Päihdekokeiluihin tulee puuttua välittömästi, sillä nuori elää hetkessä, eikä ajattele vastuullisesti päihteiden vaikutusten mahdollisia seurauksia. Nuori tarvitsee vanhemman tukea ja opastusta kasvaakseen vastuulliseen päihteiden käyttöön.

**Opeta nuortasi sanomaan päihteille EI!**



Juttele nuoresi kanssa tilanteista, joissa tulee uskaltaa sanoa päihteille ei. Haasta nuorta pohtimaan tilanteita, joissa hänelle voidaan tarjota päihteitä ja kuinka hän itse toimisi. Kerro nuorellesi, että hänellä on täysi oikeus kieltäytyä päihteistä ja ajatella omaa parastaan. Kieltäytyminen vaatii nuorelta uskallusta, rohkeutta ja vastuunottoa. Päätökset nuori tekee kuitenkin itse, mutta voit valmistaa nuoren kohtaamaan erilaiset tilanteet. On tärkeää, että nuori tietää myös vanhempien kannan päihteisiin.

## KUN TARVITSET TUKEA VANHEMMUUTEESI:

**Nuorten monipalvelukeskus Domino**  
*Lahtelaisille yli 13-vuotiaille nuorille ohjausta, tukea ja neuvontaa myös päihdeasioissa.*

Hämeenkatu 9, Lahti  
 Sammonkatu 8B, Lahti.  
 Puhelinpäivystys: p. 050 383 6459  
 ma-to klo 8.30–10 ja  
 torstaisin klo 18–20  
[www.nuorilahti.net/domino](http://www.nuorilahti.net/domino)

**Nuorisovastaanotto**

*Lahtelaisille 13–17-vuotiaille nuorille ja heidän läheisilleen päihdeasioissa. Mielenterveydellisissä ongelmissa 13–18-vuotiaille nuorille ja heidän läheisilleen apua ilman lähetettä.*

**Paavolan terveystalo**

Kauppakatu 14, 4. krs, Lahti  
 ma-to klo 8–11 ja 13–14 pe 8–11  
 p. (03) 818 4491

**Jos asiat ei mennytkään niin kuin piti:**

Huume testiin voit varata ajan oman koulun terveydenhoitajalta soittamalla Terveysneuvoon p. (03) 818 9120

**Sosiaalipäivystys/ Lastensuojelu**

*Vain akuutit ja päivystykselliset asiat, esimerkiksi lastensuojeluilmoitukset.*  
 Lastensuojelun päivystys klo 8–15  
 p. 050 398 7610

Iltaisin ja viikonloppuisin hätä- ja kriisi-tilanteissa yhteys numeron 112 kautta

**Monon Side ry,**

**Monon huoltopäivystys**

*Huoltopäivystys on tarkoitettu alle 18-vuotiaille nuorille, jotka ovat tilapäisesti päihdeiden, väkivallan tms. syyn vuoksi kriisitilanteessa. Monon huoltopäivystyksessä toimii koulutetut vapaaehtoistyöntekijät.*

Päivystävä numero 050 430 0029 toimii perjantai-iltaisin noin klo 18–23 sekä kesäkuukausina noin klo 21–02

**Lisätietoa saatavissa:**

[www.irtihuumeista.fi](http://www.irtihuumeista.fi)  
[www.vaestoliitto.fi](http://www.vaestoliitto.fi)  
[www.yad.fi](http://www.yad.fi)





*"On lapsuus lipunut nuoruuteen,  
ja käytös vaihtunut suoruteen.  
Ovia paiskotaan huudetaan,  
ei vanhemmat mua ymmärrä kuitenkaan.  
Muuttuu vartalo, muuttuu pää,  
tää kaikki on niin epäselvää.  
Mielessäni kaverit vallanneet on ykköspaikan,  
heiltä ammentaa voin mielenrauhan.  
Jos voisin, kotini valloittaisin,  
ja peilejä seinille asentaisin.  
Me kaikesta kaikki tiedetään,  
eikä sormella osoittamaan tarvii tulla yhdenkään.  
Rakkautta, raivoa, tunnen vuoroin kohtaan äitiä, isää,  
joilta kuitenkin saan paljon,  
paljon lisää... eväitä matkalleni."  
-Stina*